

## ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਲਈ ਖਾਣਾ ਵਾਧੂ ਨੁਸਖੇ - ਪੰਜਾਬੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਮੁਆਫਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ:

ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਚ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਗਾਇਡ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਗਠਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਲੁੜੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦੇਣਗੇ।

ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੋਣਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ, "[ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਸਖੇ](#)" ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲਾ ਚਾਰਟ ਦੇਖੋ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

[ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ](#) ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ:

- । ਹਰ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਲਈ ਸਰਵਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।
- । ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- । ਹਰ ਸਨੈਕ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

### ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ

ਮਰਦ : 7 ਤੋਂ 10 ਸਰਵਿੰਗ/ਦਿਨ

ਔਰਤਾਂ : 7 ਤੋਂ 8 ਸਰਵਿੰਗ/ਦਿਨ

### ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ:

- । 1 ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ (ਟੈਨਿਸ ਦੀ ਗੇਂਦ ਦੇ ਮਾਪ ਦਾ)
- । 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (½ ਕੱਪ) ਡੱਬੋਬੰਦ, ਜੰਮਾਈ ਗਈ, ਕੱਟੀ ਹੋਈ, ਜਾਂ ਪਕਾਈ ਹੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ (ਸਬਜ਼ੀ)

- । 250 मिलीलीटर (1 कप) पंडेदार सलाद
- । 125 मिलीलीटर (1/2 कप) सकर तें बिनं डंबेबंद फल
- । 125 मिलीलीटर (1/2 कप) 100% फल जं सबजी दा रस

## अनाज दे उतपाद

मरद : 7 तें 8 सरविंग/दिन

औरतां : 6 तें 7 सरविंग/दिन

इक सरविंग है:

- । 1 रेटी (15 सेंटीमीटर /6 इंच), 100% साबत कटक दे आटे नाल बहायी
- । 1 सलासिस 100% साबत अनाज दी डबलरेटी
- । 175 मिलीलीटर (3/4 कप) गरम सीरीअल ,जिंवे कि ओट बरैन, दलीआ
- । 125 मिलीलीटर (1/2 कप) पकाइआ हेइआ साबत अनाज दा पासता
- । 125 (1/2 कप) मकी (मकी) रेटी (माप विंच लगभग 6 इंच)
- । 125 मिलीलीटर (1/2 कप) पकाये हेये डूरे जं जंगली चावल
- । 175 मिलीलीटर (3/4 कप) ढंआ हायी फाइर सीरीअल
- । 1/2 पीता, बनं जं साबत अनाज दा बेगल
- । 1/4 5 X 20 सेंटीमीटर (2 X 8 इंच) नान

## दुप अते विकलय

मरद अते औरतां : 2 तें 3 सरविंग/दिन

इक सरविंग है:

- । 250 मिलीलीटर (1 कप) सकिमं जं 1% मिलक डैट (अैम.अैड)
- । 175 मिलीलीटर (3/4 कप) खट चरबी वाला दही (दही)
- । 50 ग्राम (1 1/2 आउंस) चीज, 20% तें खट मिलक डैट

- | 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਬਟਰਮਿਲਕ (ਲੱਸੀ, 1% ਮਿਲਕ ਫੈਟ)
- | 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ

### ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ

**ਮਰਦ :** 3 ਸਰਵਿੰਗ/ਦਿਨ  
**ਔਰਤਾਂ :** 2 ਸਰਵਿੰਗ/ਦਿਨ

#### ਇੱਕ ਸਰਵਿੰਗ ਹੈ:

- | 175 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¾ ਕੱਪ) ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ ਜਾਂ ਦਾਲਾਂ (ਦਾਲ, ਛੋਲੇ, ਰਾਜਮਾਂਹ)
- | 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਮੱਖਣ (ਵਾਯੂ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਨਮਕ ਜਾਂ ਸੱਕਰ ਤੇ ਬਿਨਾਂ) , 75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਆਉਂਸ) ਪੇਲਟਰੀ (ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ
- | 75 ਗ੍ਰਾਮ (2½ ਆਉਂਸ) ਮੱਛੀ, ਤਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੱਬੋਬੰਦ
- | 2 ਅੰਡੇ
- | 60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (¼ ਕੱਪ) ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬੀਜ

### ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀਆਂ

ਹਰ ਦਿਨ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਦੇ 30 ਤੋਂ 45 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਤੋਂ 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਤੱਕ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ, ਸਲਾਦ ਡ੍ਰੈਸਿੰਗ, ਮਾਰਜੇਰਿਨ ਅਤੇ ਮੇਯੋਨੀਜ਼ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ।

ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ (ਫੈਟ) ਦੇ ਉਹਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਨੋਲਾ, ਓਲਿਵ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਨਰਮ ਕੋਲ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿਨ।

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨੁਸਖੇ

ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਚੋਣ	ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ
ਹੋਮੋਜੇਨਾਇਜ਼ਡ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਾਹ (3.3% ਮਿਲਕ ਫੈਟ)	1% ਜਾਂ ਸਕਿੰਮ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸਕਿੰਮ ਇਵੈਪੋਰੇਟਿਡ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਚਾਹ

ਹੋਮੋਜੇਨਾਇਜ਼ਡ ਦੁੱਧ (3.3% ਮਿਲਕ ਫੈਟ)	1% ਜਾਂ ਸਕਿੰਮ ਦੁੱਧ, ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ
ਜੂਸ, ਪੰਚ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਵਾਦ ਵਾਲੇ ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ	ਪਾਣੀ, ਸਕਿੰਮ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਚਾਹ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ), ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਚਾਹ, ਕਾਫੀ (ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ), ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਦਾ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ, ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲਾ ਬਰੈਥ
ਡਬਲਰੋਟੀ ਤੇ ਜੈਮ, ਮੱਖਣ, ਸਖਤ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ, ਜਾਂ ਮੇਯੋਨੀਜ਼	ਨਰਮ, ਨੈਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੇਯੋਨੀਜ਼, ਡਬਲਰੋਟੀ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਦਾ 100% ਕੁਦਰਤੀ ਮੱਖਣ
ਸਫੇਦ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ	ਚਨੇ ਦਾ ਆਟਾ (ਵੇਸਟ), ਸੋਇਆ ਦਾ ਆਟਾ, ਮੋਟਾ ਅਨਾਜ (ਜੌਂ, ਬਾਜਰਾ, ਆਦਿ), ਅਲਸੀ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜ, ਜਾਂ 100% ਚੇਕਰ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 100% ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ
ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਪਰੌਠੇ (ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਤਲੀਆਂ ਰੋਟੀਆਂ)	ਮਿੱਸੀ ਰੋਟੀ (ਮੱਖਣ, ਘਿਓ, ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ, ਜਾਂ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਣਾਈ)
ਦਾਲਾਂ (ਦਾਲ), ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਸਬਜ਼ੀ), ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਲਕ/ਸਾਗ ਦੇ ਪੱਤੇ (ਸਾਗ) ਲਈ ਬੇਸ (ਤੜਕੇ) ਵਿੱਚ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਸਖਤ ਮਾਰਜੇਰਿੰਨ	ਬੇਸ (ਤੜਕਾ) ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਨੋਲਾ ਜਾਂ ਓਲਿਵ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ
ਪਨੀਰ (ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਚੀਜ਼)	ਟੋਫੂ
ਸਾਵਰ ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਬਟਰਮਿਲਕ (ਖੱਟਾ)	ਖੱਟਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 1% ਬਟਰਮਿਲਕ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲੀ ਸਾਵਰ ਕ੍ਰੀਮ

© 2017 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

<p>ਤਲੇ ਹੋਏ ਸਨੈਕ (ਜਿਵੇਂ ਜੰਮਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਫਿਸ਼ ਪੈਟੀਆਂ, ਪਕੌੜੇ, ਪਕੌੜੀਆਂ, ਸਮੋਸੇ ਜਾਂ ਮਿਠਾਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੇਸਟ ਬਰਫੀ, ਗੁਲਾਬ ਜਾਮਨ, ਜਲੇਬੀ, ਆਦਿ)</p>	<p>ਸਨੈਕਾਂ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ</p>
<p>ਜਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰੀਆਂ, ਸਮੋਸੇ ਜਾਂ ਪਕੌੜੇ)</p>	<p>ਜਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗ੍ਰਿਲ ਜਾਂ ਬੇਕ ਕਰੋ</p>



**ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:**

ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਸੇਵਾ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ (8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ) ਜਾਂ [ਆਨਲਾਇਨ](#) ਉਪਲਬਧ ਹਨ :

- 1. [ਹਾਰਟ ਹੈਲਥੀ ਈਟਿੰਗ - ਪੰਜਾਬੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਮੁਆਫਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ \(Heart Healthy Eating - Adapted for Punjabi Diet\)](#)
- 1. [ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਲਈ ਖਾਣਾ - ਪੰਜਾਬੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਮੁਆਫਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ \(Eating for a Healthy Weight - Adapted for Punjabi Diet\)](#)

[ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ](#)

- 1. [ਈਟਿੰਗ ਵੈੱਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਇਡ - ਪੰਜਾਬੀ ਤਰਜਮਾ \(PDF 3.39 MB\)](#)

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।

**ਵਿਤਰਕ:**

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 ` ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।